मोक्षकृन्नरः भवेत्॥४८॥ सर्वेदुःखक्षयंकुर्यात्तद्धेधारितंमहत्॥ नमंचत्यक्तंकायसंयमापवधारणं।
४९॥ चुंबनीयदिलंविकाग्रमनिशंजिह्वारसस्यंदनी॥ सादरंकटुकाम्ललवणसदृशीन्यक्तगतीचा
न्यथा॥ व्याधिनोहरणंजरायशमनंपात्वागमाद्धारणं॥ नस्यस्यादमखस्यगुह्यतंसिद्धैस्तुना कर्षणं
५०॥ यस्कलापूर्णदेहस्यायोगिनोहिचिरंस्थितं॥ ऊर्ध्वंवर्तेतरोप्यस्मिन्दिगुणादयः॥५१॥ इंधना
नियथावह्निर्वैलवर्तीचदीपकः॥ तथासोमकलापूर्णोदेहंदेहीनमुंचति॥५२॥ नित्येसोमकलापू
र्णेशरीरेयस्ययोगिनः॥ तस्यकेनापिदेहस्यविघटंस्यन्नयोऽयत्न॥५३॥ आसनेनसमायुक्तःप्राणया
मनेसंयुतः॥ प्रत्याहारेणसंपन्नोधारणंचसमभ्यसेत्॥५४॥ हृदयंपंचभूतानांधारणंचप्रकथ्यते
मनसोनिश्चलत्वेनधारणासाभिधीयते॥५५॥ यापद्मोदरंतालहेमरुचिरंतत्वैलकारान्वितासंय
क्ताकमलासनेनहिचनुकोणहृदिस्थायिनी॥ प्राणंतत्रनिलीयपंचघटिकंचित्तान्वितंधारये देषांत
मकरीसदाक्षितिजपंकुर्यादुवोधारणं॥५६॥ प्रथंदुप्रतिमंचकुंदधवलंकंठंदुतच्चस्थितं तत्यी
यूषबंधवकारबीजसहितंपुंकंसदाविस्मृना॥ प्राणंतत्रनिलीयपंचघटिकंचित्तान्वितंधारये दषा
दुःसहकालकूटचरणस्याहारणीधारणा॥५७॥ यत्तालस्थितमिंद्रगोपसदृशंतत्रविकाणानलं
नेयोरधयुतंप्रकालरुचिरंरुद्रेणयत्संगतं॥ प्राणंतत्रनिलीयपंचघटिकंचित्तान्वितंधारये देषावह्निज

CC-0. Lal Bahadur Shastri University, Delhi. Digitized by Sarvagya Sharada Peetham

नाभेरधस्तालोऊर्ध्वमुरुधः शशी॥ करणंविपरीतार्थंगुरुवाक्येनलभ्यते॥३६॥विधायहृदयेपद्मंत्रयोरवीनिमहास्वनः
अनाहतंचतत्पद्मंहृदयेयोगिनोविदुः॥३७॥अनाहतस्यनिष्क्रम्यचक्रम्यमरुत्पुरंकं॥प्राप्तमाणंमहायत्नंः
योगीत्वमात्मायते॥३८॥ऊर्ध्वोऽधःपतत्पद्मंप्रगलितंप्राणदावृंहठात् ऊर्ध्वास्योरसनांनिधायविध
वक्त्रेक्लिंपरंचिंतयेत्॥ तत्कंदोलकलाजलंचविमु- जिह्वाकुलंयःपिबेन्निर्दोषःसमनात् कोमलवपु
योगीचिरंजीवति॥३९॥काकचंचुवदास्येनशीतलंयःपिबेज्जलं॥प्राणायामविधानेनयोगीभवति
निर्जरः॥४०॥रसनातालुमूलेनयःप्राणमनिलंपिबेत्॥ अर्द्धनभवेत्तस्यसर्वरोगस्यसंक्षयः॥
४१॥विशुद्धेपरमचक्रेधत्वासोमकलामृते॥तत्कर्णेसहितंयातिवंचयित्वासुरेश्वरं॥४२॥विशुद्धेन
स्फोहंसोनैर्मल्यंमुदिरुच्यते॥अतःकंठेविशुद्धाख्यंचक्रंयोगविदोविदुः॥४३॥प्रसृतंकंदरंकृत्वा
नासाग्रेसुचिरंक्षणं॥स्वयंतामविलंयातिवर्जयित्वासुरेश्वरं॥४४॥वहेसोमकलाजलंसुविमलंकं
ठस्थाहृदंतो नासांतंसुचिरंपद्मंप्रसरंतत्तत्सर्वतः॥४५॥ऊर्ध्वास्योधुविसल्लियान्निनरमुत्तम
पदंपिबेदवंयः करुतेजितेंद्रियजनोनेवास्तितस्यक्षय॥४६॥ऊर्द्धजिह्वास्थिरंकृत्वासोमपानंकरोतियः
मासार्द्धनसंदेहोमृत्युंजयतियोगवित्॥४७॥वह्निमूलविलंयंतंनविघ्नानिवारितः॥व्यजरंमरमा
प्नोतियत्रापंचत्वंक्षरः॥४८॥मूलंषोड्यरसनाग्रंगोऽर्द्धंतविद्धिमहत्॥ध्यात्वासमर्थंदेवीषट्

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

शनैःशनैः॥ प्रत्याहरेन्नियोक्तारंतत्याकापुरुषं वित्तः॥२२॥ युक्तंयुक्तंत्यजेद्वायुंयुक्तंयुक्तंच पूरयेत्॥ युक्तंयुक्तंचवधी
यादेवंसिद्धिमवाप्नुयात्॥२३॥ मंदंमंदंपिवेद्वायुंमंदंमंदंविसोचयेत्॥ नाधिकंकस्मवेद्वायुंनचशीघ्रंविसोचयेत्
वरनांचक्षुरादीनांविषयेषुयथाक्रमं॥ तत्प्रत्याहरणंतेषांप्रत्याहारसउच्यते॥२४॥ एकान्तनियकालस्यरवि
प्रत्याहरेत्सुधीः॥ तत्तियंगस्थितोयोगीविकारंमानसंत्यजेत्॥२५॥ अंगमध्येपर्यंगानि कूर्मस्कोचयेध्रुवं॥ यो।
गीप्रत्याहरत्येवमिंद्रियाणितथात्मनि॥२६॥ यंयंस्पृशतिकर्णाभ्यामक्षिभ्यंभ्रियमेवच॥ तंतमात्मेतिविज्ञाय
प्रत्याहरतियोगवित्॥२७॥ अंगंघ्रमथवागंधंयंजिघ्रतिनासिका॥ तंतमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहरतियोग
वित्॥२८॥ प्रमेध्यमथवामेध्यंयंयद्यन्निचक्षुषा॥ तंतमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहरतियोगवित्॥२९॥ प्रस्पर्शं
मथवास्पर्शंयंयंस्पृशतिचर्मणा॥ तंतमात्मेतिविज्ञत्यप्रत्याहरतियोगवित्॥३०॥ प्रलोस्थमथवालोस्थंयं
यंस्पृशतिजिह्वया॥ तंतमात्मेतिविज्ञायप्रत्याहरतियोगवित्॥३१॥ कर्कशंकोमलंचापियद्यत्स्पृशतिचत्वचा
॥ तत्तदात्मेतिविज्ञायप्रत्याहरतियोगवित्॥३२॥ चंद्रमज्जमयोधारंप्रत्याहारनिभास्करः॥ प्रत्याहरणंतस्य
हरणंतस्यप्रत्याहारःसउच्यते॥३३॥ एकाक्षिभुंजतेऽभ्यांरागनासूर्यमंडले॥ तत्तियोगयःप्रत्याभ्यांसभ
वेदजरामरः॥ नाभिमध्येवशेवसन्यकोमाकरोदहनात्मकः॥ प्रमत्तान्मास्थितोनित्यंनालमूलेचचं
चंद्रमाः॥३४॥ सर्वत्यजेत्क्षेत्रेद्रोग्रहादूर्ध्वंरवेरधः॥ ज्ञातव्यंकारणंतत्रयेनयेत्समाप्यते॥३५॥ ऊर्ध्व

CC-0. Lal Bahadur Shastri University, Delhi. Digitized by Sarvagya Sharada Peetham

षोऽङ्गभेवच ॥ रेचकं दक्षनासाकारप्राणायाम उच्यते ॥ ६ ॥ प्रथमेहृदयंशुद्धं द्वितीयमेहृदिस्थितम् ॥ उत्तमेत्रिकुणा
मेकप्राणायामस्यनिर्णयः ॥ ७ ॥ प्रथमेचधनोधर्मकंयोभवतिमध्यमे ॥ उत्तमंस्थानमाप्नोतिततोवायुंनिरुंधये
त् ॥ ८ ॥ वद्वयंपासनायोगेनमस्कृत्यगुरुंशिवं ॥ नाशाग्रदृष्टिरेकीप्राणायामंसमभ्यसेत् ॥ ९ ॥ ऊर्ध्वमाकृष्य ः
वयानंवायुप्राणंनियोजयेत् ॥ ऊर्ध्वमानीयनाभ्यंचसर्वपापप्रमुच्यते ॥ १० ॥ दक्षणेनकंनिरुध्यमरुतंपीत्वा दृ
ढंधारिनं ॥ नीत्वाकुम्भमयानवद्विसहनंशक्त्यासमुत्तिनं प्राणायामोनवत्वेनविधिनाविन्यस्यमर्द्धुवं
पवनिरुनित्ववदवमरुतं वंधेनसंलयते ॥ ११ ॥ प्राणायामोभवत्यंपानंधनपावकः ॥ मेदोदधिमहासेतुं
प्राच्यतेपंडितैसदा ॥ १२ ॥ प्रासेननरुजोहंतिप्राणायामेनपापकं ॥ विकारंमानसंपंचप्रत्याहारेणमुंचति
॥ १३ ॥ धारणानिर्मलोधैर्यंध्यानेचैतन्यमद्भुतं ॥ समाधौमोक्षमाप्नोतित्यक्त्वाकर्मशुभाशुभं ॥ १४ ॥ प्राणायामस्त्रिधा
प्रोक्तोनप्रत्याहारः प्रकीर्तितः ॥ प्रत्याहारस्त्रिधाप्रोक्तोजायतेधारणात्रयं ॥ १५ ॥ धारणात्रयमेवोक्तं ध्यानंध्यानत्रयंहरेः
ध्यानत्रयंशिवस्यैवसमाधिरभिधीयते ॥ १६ ॥ यत्समाधिपरंज्योतिरनंतंविश्वतोमुखं ॥ तस्मिन्दृष्टेक्रियाकर्म
शुभाशुभविधेनच ॥ १७ ॥ एवंज्ञात्वामेकमंघ्रिपुण्यंकरणेचिरकालंपुटद्वारप्राणंगुलिभिर्नियम्यपवनंवक्रेण
चापरके ॥ १८ ॥ धृत्वावह्निसुखानसहतंमरुद्दुष्टिनंधारयेदवेयानिविशेषमेत्वसमतोयोगीस्वरूपन्मयः
॥ १९ ॥ गगनेयवनेवाष्टौध्वनिरुत्थयतेमरुत् ॥ घंटादीनप्रवाद्यानांनादोहिदूरगः ॥ २० ॥ हिक्काकाश्वसपा
श्वासशिरःकर्णक्षिवेदनाः ॥ भवंतिविविधारोगाःपवनस्यप्रकोपतः ॥ २१ ॥ यथासिंहोगजोव्याघ्रोभवेद्वश्यः

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri Sarayu Trivedi Sarvada Sharada Peetham

नजानंतिकथंसिद्धंनियोगिनः ॥३॥एकस्मेभंनवद्वारंत्रिभूम्यंचदेवते ॥खदेहेयेनजानंतिकथंसिद्धंनियोगिनः ॥४॥च
तुर्दलंस्वाधिष्ठानंचषट्दलं ॥नाभौदशदलंपद्मंसर्व्वसंख्यादलंहृदि ॥५॥कंठस्थानेषोडशदलं भ्रूमध्येद्वि
दलंतथा ॥सहस्रदलमाख्यातंब्रह्मरंध्रेमहापथे ॥६॥पाधारंप्रथमंचक्रंस्वाधिष्ठानेद्वितीयकं ॥योनिस्थाने
द्वयोर्मध्येकामरूपंनिगद्यते ॥७॥पाधारात्त्वंगुरस्थानेपंकजंचचतुर्दलं ॥तन्मध्येप्राच्यतेयोनिःकामाख्यासिद्धि
वंदिता ॥८॥यस्मिन्मध्यमहालिंगःपश्चिमाभिमुखःस्थितः ॥मस्तकंमणिवद्यंयोजानातिसयोगिवित् ॥९॥तत्रचा
ग्नीकणाःसंतप्तिश्चैवविस्फुरत् ॥त्रिकोणंतत्पुरंवह्नेस्त्रयोमेलास्त्रिशक्तिगः ॥१०॥यत्समाधौपरंज्योतिरनंतंविश्व
तोमुखं ॥तस्मिन्देहेमहायोगेयातायातानविद्यते ॥११॥सप्तद्वीपावसुमत्यःसाधिष्ठानंतदाश्रयाः ॥स्वाधिष्ठान्नाम्न
यातस्मात्तमेवाभिधीयते ॥१२॥नंजनाभंविद्रुमाभोयत्रकंदःसुषुम्नया ॥तन्नाभिमंडलेचक्रंपाद्यंतन्मणिपू
रकं ॥१३॥द्वादशारंमहाचक्रंपुन्यपापविवर्जितं ॥यावज्जीवोभ्रमत्येवनावर्त्तत्वेनविद्यते ॥१४॥ऊर्ध्वमेकादधोना
भेस्कंदयोनिःखगोऽवतु ॥नूनंनाड्यस्समुत्पन्नोऽसहस्राणिद्विसप्ततिः ॥नसुनाड्यःसहस्रंतुद्विसप्ततिरुदाहृ
ताः ॥प्रधानाःप्राणवाहिन्योमुख्यानाडीदशस्मृताः ॥इडाचपिंगलाचैवसुषुम्नाचत्रिनेयका ॥गांधारीहस्तिजिह्वा
चपूषाचैवयशस्विनी ॥१८॥अलंबुषाकुहूश्चैवशंखिनीदशमीतथा ॥एतन्नाडीमयंचक्रंज्ञातव्यंयोगिभिः
सदा ॥१९॥इडावामेस्थितानाभ्यांदक्षिणेपिंगलास्थिता ॥सुषुम्नामध्यदेशेतुगांधारीवामचक्षुषी ॥२०॥द।

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri
Indira Gandhi National Open University, Delhi. Digitized by Sarvagya Sharada Peetham

दक्षिणहस्तिजिह्वाचक्षुषाकर्णेनदक्षिणे॥यक्षस्त्रिनीवामकर्णेघ्राणनेचाप्यलंबुषा॥३१॥कुहूश्चलिंगदेपुनर्मूलस्थानेतु
पंक्तिनी॥एवंद्वारंसमाश्रित्यतिष्ठंतिदशनाडयः॥३२॥इडापिंगलासुषुम्नाप्रधानमार्गेसमाश्रिताः॥सप्ततंतुगुण
वाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः॥३३॥प्राणापानसमानोदानव्यानोचवायवः॥नागःकूर्मश्चकृकलदेवोधनंज
यः॥३४॥हृत्प्राणेनवसन्नित्यमपानोगुदमंडले॥समानोनाभिदेशेतुहृदयंकंठमध्यगः॥३५॥व्यानोव्यापीश
रीरेषुप्रधानाःपंचवायवः॥प्राणाद्यापंचविख्याताःनागाद्यापंचदेवताः॥३६॥उद्गारनागाख्याताकूर्मस्तन्मीलन
नेस्मृतः॥कृकरःक्षुत्करोज्ञेयोदेवदत्तोविजृंभणे॥३७॥नजहातिमृतंचापिसर्वव्यापिधनंजयः॥एतेनाडीषुस
र्वासुभ्रमतोजीवरूपिणः॥३८॥नाणेगृहीतेचित्तेतुकूर्मक्रान्तीत्यतेस्वयम्॥क्षुत्तेकरोतिकृकरेदेवदत्तोविजृं
भणम्॥३९॥मृतेधनंजयःशब्दंक्षणमात्रेनतिष्ठति॥प्राणापानोवसेज्जीवोप्यधऊर्ध्वंचगच्छति॥वामदक्षिणमार्गेण
चंचलत्वान्नदृश्यते॥४०॥प्राद्यिप्राभजदंडेनयथागच्छतिकंदुकः॥प्राणापानसमाद्यिप्रस्तथाजीवोनतिष्ठ
त्ति॥प्राणापानवसेजीवोप्यधऊर्ध्वंचधावति॥वामदक्षिणमार्गेणचंचलत्वान्नदृश्यते॥४२॥रज्जुबंधाय
थाश्येनोगतोपिकृष्यतेपुनः॥गुणबद्धस्तथाजीवःप्राणापानेनकृष्यते॥४३॥प्रयानःकर्षतिप्राणंप्राणो
पानेचकर्षति॥ऊर्ध्वाधःसंस्थितावेतौनजानातिसयोगवित्॥४४॥हकारेणबहिर्यातिसकारेणविशेत्पुनः
हंसहेत्यंतमंत्रंजीवोजपतिसर्वदा॥४५॥षट्शतानिदिवारात्रौसहस्राण्येकविंशति॥एतत्संख्यान्वितंम

CC-0. Lal Bahadur Shastri University, Delhi. Digitized by Sarvagya Sharada Peetham

यसरादधनेवैश्वानरीधारणा॥५८॥यद्विद्युज्जनपुंजसन्निभमिदं चतंभ्रुवोरंतरे तत्वेवायुमयंयकारस
हितंनेत्रेभगेदेवता॥फणंतत्रविलीयपंचघटिकाचित्तान्वितंधारयेद्वायवगमनेकरेतियमिना॥
म्याद्वायवीधारणा॥५९॥प्राकाशेशशिमंडलाभिसदृशंयदुत्तरेधास्थितं तन्नादेनसदाप्लवेन न
सहितंतत्वंहकारान्वितं॥फणंतत्वैवविलीयपंचघटिकाचित्तान्वितंधारयेदसामोहकपाटघ
टनपटुःप्राक्तानमाधारणा॥६०॥स्तंभिनीद्रावणीचैववदहनीभ्रामणीतथा॥शोषणीत्वभवेद्ष
मलानांपंचधारणा॥६१॥क्रमेणामनसाश्चाधारणापंचदुर्लभा॥विज्ञायसततंयोगीसर्वपापै
प्रमुच्यते॥६२॥स्तंभेवसर्वचिंताणांधनुरुत्पिपद्यते॥पक्षिनेनिर्मलान्वितानद्विध्यानंप्रचक्षत
द्विविधंभवतिध्यानंसकलंविकलंतथा॥सकलंवर्णमेदनविकलंनिर्गुणंतथा॥६४॥एंतत्प्रता
वहिश्चक्षुरधःस्थाप्यसुखासनं॥समत्वंचसरीरस्यध्यानमेतदितिकथ्यते॥६५॥आधारंप्रथमंचक्रं
हत्वर्णंभवेन्नईलंकंडलिन्यासमायुक्तं ध्यात्वामुच्यतकिल्बिषः॥६६॥स्वाधिष्ठानेषट्पत्रे।
यन्माणिक्यसमप्रभे॥नाभ्यग्रेहृदिरन्ध्रंध्यात्वायोगीसुखीभवेत्॥६७॥हृदाकाशेस्थितेप्रभु
प्रचंडरवितेजसं॥नासाग्रेहृदिमात्मयंध्यात्वात्रस्तमयोभवेत्॥६८॥विद्युत्प्रभंचहृत्पत्रेफणी
शमविभेदनं॥नासाग्रेहृदिरत्मानंध्यात्वात्रस्तमयोभवेत्॥६९॥सततंघटिकामध्येविमुक्तोदो

CC-0. Lal Bahadur Shastri University, Delhi. Digitized by Sarvagya Sharada Peetham

पकमेव॥नासाग्रेदृष्टिरात्मानंध्यात्वादुःखात्मुंचति॥१॥भ्रुवोर्मध्येसंदर्शेलंबिकाचंद्रमंडले॥ना
सायेदृष्टिरात्मानंध्यात्वामृत्युंप्रमुंचति॥२॥भ्रुवोरंतरयंतेदेवंसन्नाणिक्यशिखोपमं॥नासाग्रे
दृष्टिरात्मानंध्यात्वानंदमयोभवेत्॥३॥ध्यायन्नीलनिभंनित्यंभ्रूमध्येपरमेश्वरं॥आत्मानंवि
जितप्राणोयोगीयोगमवाप्नुयात्॥४॥निर्गुणेचप्रियंदत्तेनगुणेविमनोसुखं॥नासाग्रेदृष्टिरा
कांक्षीध्यात्वादात्ममयोभवेत्॥५॥आकाशंयत्रपृथ्वादास्यात्तत्रज्ञाचऋच्यते॥तत्रात्मानंशिवं।
ध्यात्वायोगीमुक्तिमवाप्नुयात्॥६॥निर्मलंगगनाकारंमारुतीजलसन्निभं॥आत्मानंसर्वगंध्या।
यन्योगीमुक्तिमवाप्नुयात्॥७॥गुदंमेढ्रमवाभिस्त्रत्यक्षंचंद्रमरुंतत्॥धरित्कालंविकास्यानं॥
मध्येचक्रौविलं॥८॥कथितानिनवेनानिध्यानस्यानानियोगिभिः॥उक्तंचित्तमुन्मनिकुर्वेस्य
क्षुणोदर्म॥९॥एतद्धुलात्मकंतेजःशिवज्योतिरनुत्तमं॥ध्यात्वाज्ञात्वाविमुक्तस्यादितेजोरक्तभा।
सितं॥१०॥अन्यत्रेषसहस्राणिवाजपेयशतानिच॥एकस्यध्यानयोगस्यकलांनार्हंतिषोडशीं॥
११॥उपाधिक्षयतत्वंदुयमनुदहंत॥उपाधिप्राप्यतेयोगीतत्वमात्माविधीयते॥१२॥उपाधि
रन्यथाज्ञानंतत्संस्थिनिश्चयात्॥समस्तोपाधिविध्वंसेसदाभ्यासनजायते॥१३॥पुण्यादीनांनु
तन्नाशेयावत्कर्मोदयस्थितं॥तावदेवंसमाधानंसमाधिभावनापरं॥१४॥धारणायेचना

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection. Digitized by eGangotri